



Artichaut



Traditionnellement utilisée dans le traitement de l'arthrite et des rhumatismes, du à ses propriétés détoxifiantes.

Noms communs	Artichaut (anglais : Artichoke)
Nom latin	<i>Cynara scolymus</i>
Famille	Astéracées (famille incluant les chardons)
Description	Vivace à grandes feuilles couronnées d'une grosse fleur pourpre et verte. Partie utilisée : feuilles fraîches ou séchées (médicinal) cœur d'artichaut (légume).
Origine	Bassin méditerranéen
Culture et rusticité	Besoin d'un sol bien drainé et riche. Tendance à épuiser rapidement le sol.
Usage	Culinaire (On ne mange que le coeur tendre de la fleur, citronner pour éviter l'oxydation) et médicinal (tisane de feuilles)
Nutrition	Très bonne source de fibres, bonne source de vitamine C, acide folique, magnésium et potassium
Propriétés fonctionnelles	Hépatique, amère, digestive, cholagogue, laxatif doux, diurétique.
Modes d'utilisations et dosages	Tisane : 1 c. à thé par tasse d'eau, 2-3 tasses par jour. Infuser 3 minutes. Teinture : 20-30 gouttes, 3 fois par jour. Jus de plante : 1 c. à soupe, 2 fois par jour.
Contre-indications	Ne pas prendre en cas de calculs biliaires. Peut causer des effets indésirables : perte d'appétit, diarrhées, flatulences. Éviter chez les femmes enceintes ou allaitantes.
Conservation	Séchée : au sec à l'abri de la lumière. Fraiche : Au réfrigérateur. À l'abri de l'air car s'oxyde rapidement
Idées recettes	En salade, gratinés ou farcis, bouillis tel quel ou en trempette.